Foto particular realizada en las minas de Riotinto en 2019 (no conozco la planta, posiblemente algún tipo de helicriso).

La ensoñación.

El sueño es inconsciente, y soñar, soñamos cuando dormimos, abandonados al divagar, a la felicidad o al terror de lo onírico. Cuando dormimos profundamente el sueño es intenso. Si nuestra mente y nuestro cuerpo son sanos tenemos buenos sueños o afrontamos los malos con entereza. Si nuestra mente y nuestro cuerpo han degenerado por los años, la enfermedad o la vileza, los sueños no son buenos o no son afrontados con entereza. Pero estos sueños, sueños son, como digo, inconscientes.

La ensoñación es cosa diferente, pues las emociones y las sensaciones (o reminiscencias sensoriales) son conducidas por la media consciencia que nos queda cuando soñamos despiertos. La ensoñación es esa película que nos gustaría ver al encender el televisor, esa situación histórica y política que creemos que es real o que nos gustaría que lo fuese; es ese mundo descrito por la

ideología y es esa revolución o guerra que nos gustaría librar. Ensoñar es explorar, adentrarse no se sabe dónde. Las creencias y las convicciones son ensoñaciones. Las ideologías, cuando se regodean en nuestro ser interno, conducidas por nuestra media consciencia, son ensoñaciones también.

Y no debemos dejarnos llevar por nuestros sueños ni permitir que nuestras ensoñaciones marquen el ritmo de nuestro corazón, ya que nuestra mente y nuestro cuerpo no podrán soportar el castigo de intentar alcanzar lo que no es real, ni nuestro bolsillo podrá soportar una realidad alterada por inconscientes que sueñan despiertos.

Soñar es bueno, pero cuando el sueño viene a nosotros, cuando no lo buscamos ni lo pedimos a la carta en los salones de nuestro cerebro. El resultado de ese sueño puro es la materia prima de lo trascendental, pero no lo controlamos.

La meditación.

La meditación un paso más allá de la ensoñación. En la ensoñación navegamos por un estado de inconsciencia, es decir, soñamos despiertos. Por tanto no enfocamos la desinhibición de la mente hacia nada en concreto o lo hacemos hacia lo placentero, la autocomplacencia o hacia lo fantástico (1).

¿Pero qué pasaría si esa ensoñación la dirigimos hacia algo trascendental pero concreto? En el caso de los místicos, esto se hace hacia Dios sin romper las normas de la fe. Sería entonces el misticismo la forma más elevada de meditación. Pero esto se puede hacer con otros temas trascendentales no tan elevados pero que nos son esenciales. Por ejemplo, podíamos pensar en **"la serenidad"** y en todo aquello que la turba. Podemos pensar en **"el conocimiento"**, en su orden y en su desorden. Podemos pensar en **"los hábitos"**, en nuestra rutina diaria y los vicios que la contaminan.

La meditación nos servirá para poner orden en los **traumas, la inseguridad, la crispación** y sus causas. Por la meditación podemos llegar a comprender **el orden y la enseñanza**, a regular **los hábitos del sexo y de la comida**, el buen uso de las drogas, la canalización de **la violencia** y el comportamiento ante **la muerte**. Y es evidente que habremos de renunciar a nuestras pretensiones viciosas, al orgullo y a las emociones descontroladas (a las emociones en general).

La meditación sólo nos sirve para comprender. Con la meditación no podemos eliminar lo que es malo, pero **lo que es malo y lo que es bueno se logran entender el uno por el otro**:

El bien y el mal,
el trauma y la seguridad,
crispación y serenidad,
ignorancia y conocimiento,
creación y destrucción,
desorden y rutina,
lo bonito y lo feo,
la muerte y la vida,
etcétera...

También es importante hacerse las preguntas adecuadas ¿Qué quiero?¿Qué necesito? Y a menudo veremos que aquel misterio que queremos desentrañar se basa en otras cosas más sencillas, es decir: de una cuestión compleja pasaremos a otras más sencillas que la explican.

Entrando en el estado similar al de la ensoñación, la meditación consiste en dirigir esa ensoñación hacia esos temas trascendentales o esenciales, y así, poco a poco, desentrañaremos algunos de sus misterios. En todo esto consiste el meditar. Pero meditar no es ensoñar, ha de hacerse con orden y con sentido hacia eso que queremos comprender, aunque **debemos estar en un estado de serenidad y de ausencia de interrupciones** tales que nos permitan tal ejercicio (2).

Por otra parte es necesario centrarnos en aquello sobre lo que meditemos y seguir hacia esto sin desviarnos (3). Con frecuencia divagaremos, pensaremos en otra cosa, y **debemos reconocer esos pensamientos divergentes y apartarlos a medida que surjan, con suavidad**, como quien camina por un sendero y aparta con la mano las hierbas que lo flanquean (4).

.

Por último, aconsejo no prolongar este ejercicio demasiado, y acompañarse de una libreta o una grabadora para ir anotando las conclusiones lúcidas a las que vayamos llegando, que luego se olvidan. Sirve este método también para el trabajo creativo o para resolver problemas concretos, aunque esto no sea meditar (en algo trascendental). **El primer paso está en determinar sobre qué queremos meditar**, y esto no es fácil.

Hay quien piensa que ensoñar no sirve para nada, pero es útil como entrenamiento para la meditación, como un gatito que juega con un ovillo de lana para aprender a cazar ratones. Pero no es bueno quedarse solo en el ensoñar, como tampoco es bueno quedarse solo en el meditar. La ensoñación debe tener origen en el mundo real y la meditación debe tener efecto en el mundo real por medio del entendimiento de lo que no comprendíamos (no hay nada más útil).

Por la meditación comprendemos las cosas a nuestro alcance, pero no podemos comprender lo que no está a nuestro alcance (sería especular), para eso debemos vivir y encontrar algo nuevo que no comprendemos. Por eso el místico no solo medita sino que también experimenta -en su caso por el camino de la fe y la

doctrina- para poder alcanzar lo que es más elevado. En buena medida usaremos lo que sabemos que es cierto y lo que es cierto y está a nuestro alcance pero que no vemos, y para poder hacer hacer esto último es necesario el trance de la ensoñación (llegando a este por medio del aislamiento y a relajación) pero con control y sentido.

Ernesto García-Testón Gómez 13 de septiembre de 2021.

Notas:

1 Así, por tanto, meditar no es "cruzar una puerta" hacia lo mágico sino facilitar a nuestras facultades el ver lo que en condiciones normales (aturdidos por la vorágine cotidiana) no veríamos y que no tienen nada de mágico sino que son entidades inmateriales ciertas.

2 Hay que tener en cuenta que la alteración del estado de conciencia debe permitirnos el control. A esta alteración se llega por tres vías: la falta de sueño, las drogas y el estrés profundo. Los místicos se sometían a tremendas mortificaciones para llegar al éxtasis (no comían, no dormían) y los hierofantes de la Antigüedad administraban bebedizos alucinógenos. Pero hay que tener en cuenta que debe tenerse control sobre lo que se hace, porque si no, no es meditar, es ensoñar (por eso los místicos insisten en la necesidad de la disciplina y el camino recto). No hagáis lo que no es debido.

3 En el rezo se dan los elementos de la meditación: el entorno adecuado, la concentración, que se lleva a cabo en una determinada postura y con la oración y nos enfocamos hacia aquello por lo que se ruegue. Cada cultura tiene sus sistemas.

4 Otro truco para concentrarse es fijar la atención en algo, generalmente un sonido: un metrónomo, una gota de agua, una campanilla, etc. Así es más fácil ignorar pensamientos que supongan una interferencia.